



Universitat de Lleida
Facultat d'Infermeria
i Fisioteràpia

Universitat de Lleida

Programa per estudiants de la UdL per obtenir un estil de vida saludable.

Per: Clàudia Serra Ortiz

Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia

Grau en Infermeria

Treball presentat a: M. Luisa Guitard

Treball final de Grau

2016/2017

12 de Maig del 2017



Índex

Agraïments	4
Llista d'abreviatures	5
Resum i paraules claus	6
Resumen y palabras claves.....	7
Abstract and key words.....	8
1. INTRODUCCIÓ	9
2. MARC TEÒRIC.....	10
2.1 Conceptes bàsics.....	10
2.2 Nivells d'activitat física i recomanacions segons la OMS	11
2.3 Escales per valorar nivell d'activitat física	12
2.4 Beneficis de l'activitat física.....	13
2.5 Conseqüències del sedentarisme en joves.....	14
2.6 Causes del sedentarisme en joves.....	15
2.7 Prevalença d'activitat física i sedentarisme.	16
2.8 Característiques individuals i risc en l'activitat física	17
2.9 Intensitat de l'activitat física en persones i com es mesura.....	18
2.10 Resultats acadèmics relacionats amb l'activitat física	19
2.11 Factors de motivació en joves en relació a l'activitat física	20
2.12 Qualitat de vida	20
2.13 Estil de vida saludable	20
3. JUSTIFICACIÓ.....	22
4. OBJECTIUS.....	23
5. METODOLOGIA	23
5. 1 Resum evidència disponible	23



5.2. Població diana.....	25
5.3 Preguntes.....	25
5.4 Metodologia de búsqueda.....	25
5.6 Consideracions ètiques.....	35
6. AVALUACIÓ	36
6.1 Indicadors per l'avaluació.....	37
7. DISCUSSIÓ	40
8. CONCLUSIONS.....	43
9. BIBLIOGRAFIA.....	44
ANNEX	49
Annex 1 - Qüestionari IPAQ.....	50
Annex 2- Qüestionari GPAQ	52
Annex 3 - Qüestionari MLTPAQ.....	54
Annex 4 - Q-AAF.....	55
Annex 5 - Escala de Borg.....	57
Annex 6 - Enquesta sobre l'estil de vida.....	58
Annex 7 - Enquesta hores assentat de mitjana en un dia	59
Annex 8 - Enquesta de satisfacció	60



Agraïments

Vull agrair a la meva família i amics el suport donat i el recolzament incondicional que he rebut durant la realització d'aquest treball.

També, a la meva tutora, la Luisa per ajudar-me i guiar-me al llarg del treball, donant-me consells i estar sempre a la meva disposició per qualsevol dubte i aclariment, i així poder-lo dur a terme de la millor manera possible.

Gràcies.



Llista d'abreviatures

AVD: Activitats de la Vida Diària

CAFE: Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

CVRS: Qualitat de vida en relació a la salut

GPAQ: Qüestionari Mundial sobre l'Activitat Física

IPAQ: Qüestionari Internacional d'Activitat Física

MET: Equivalent metabòlic

MLTPAQ: Qüestionari d'Activitat Física en el Temps Lliure Minnesota

MSSI: Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat

OMS: Organització Mundial de la Salut

Q-AAF: Qüestionari d'aptitud per l'activitat física

UdL: Universitat de Lleida

Resum i paraules claus

Introducció

El sedentarisme esdevé un factor de risc important per a la salut a nivell mundial. Té una gran incidència entre infants i joves i es fa molt evident en el segment d'edat corresponent a l'etapa universitària. Per aquest motiu, l'increment de l'activitat física entre els estudiants universitaris hauria de ser un objectiu prioritari, per tal que aquest col·lectiu obtingui tots els beneficis que genera l'activitat física.

Objectiu

L'objectiu principal d'aquest treball és establir rutines amb la pràctica de les quals s'aconsegueixi una estil de vida saludable pels estudiants de la UdL, tot i seguint les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Metodologia

S'ha dissenyat una intervenció basada en un programa d'activitat física adreçat als estudiants de la UdL que serà dut a terme, no només per professionals de diversos àmbits, sinó també pels estudiants dels diferents graus. La intervenció dona informació relacionada amb l'estil de vida i l'activitat física adequada pels estudiants, i s'estructura en diferents sessions amb activitats i exercicis per a tots els participants, que permetran observar l'assoliment dels estàndards corresponents a uns hàbits de vida saludables.

Conclusions

La realització d'aquest programa pot generar i/o millorar els coneixements i habilitats dels participants sobre aspectes importants relacionats amb la seva vida, com ara ser actiu de forma de regular i tenir un estil de vida saludable. A més, la qualitat de vida i el seu rendiment acadèmic es veuran incrementats significativament: "allò que s'utilitza es desenvolupa, allò que no s'utilitza, s'atrofia" (Hipòcrates, sV-sIV aC).

Paraules claus: *activitat física, estil de vida saludable, sedentarisme, estudiants universitaris, universitats saludables, promoció de la salut.*



Resumen y palabras claves

Introducción

El sedentarismo acontece un factor de riesgo importante para la salud a nivel mundial. Tiene una gran incidencia entre niños y jóvenes y se hace muy evidente en el segmento de edad correspondiente a la etapa universitaria. Por este motivo, el incremento de la actividad física entre los estudiantes universitarios tendría que ser un objetivo prioritario, para que este colectivo obtenga todos los beneficios que genera la actividad física.

Objetivo

El objetivo principal de este trabajo es establecer rutinas con la práctica de las cuales se consiga una estilo de vida saludable por los estudiantes de la UdL, todo y siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Metodología

Se ha diseñado una intervención basada en un programa de actividad física dirigido a los estudiantes de la UdL que será llevado a cabo, no sólo por profesionales de varios ámbitos, sino también por los estudiantes de los diferentes grados. La intervención da información relacionada con el estilo de vida y la actividad física adecuada por los estudiantes, y se estructura en diferentes sesiones con actividades y ejercicios para todos los participantes, que permitirán observar el logro de los estándares correspondientes a unos hábitos de vida saludables.

Conclusiones

La realización de este programa puede generar y/o mejorar los conocimientos y habilidades de los participantes sobre aspectos importantes relacionados con su vida, como por ejemplo ser activo de forma de regular y tener un estilo de vida saludable. Además, la calidad de vida y su rendimiento académico se verán incrementados significativamente: “aquello que se utiliza se desarrolla, aquello que no se utiliza, se atrofia” (Hipócrates, sV-sIVaC).

Palabras claves: *actividad física, estilo de vida saludable, sedentarismo, estudiantes universitarios, universidades saludables, promoción de la salud.*



Abstract and key words

Introduction

The sedentary lifestyle becomes a worldwide major risk factor for health. It has a high incidence among children and young people and it is very evident in the age-group corresponding to the university stage. That is why increasing physical activity among college students should be a priority, so that this group could obtain all the profits that training and physical movement generate.

Objective

The main objective of this research work is to establish routines that allow the UdL students to achieve a healthy lifestyle, following the World Health Organization (WHO) recommendations.

Methodology

A physical activity program has been designed for the UdL students and it is managed not only by professionals from various fields, but also by students of different degrees. This procedure gives information about the lifestyle and the appropriate physical condition of students. It is divided in several sessions in which different activities and exercises have been organized for all participants to analyze if they achieve the needed standards related to a healthy lifestyle.

Conclusions

Being part of this program can improve the participants' knowledge and skills on important aspects related to their lives, such as being regularly active and getting a good lifestyle. In addition, students' quality of life and their academic performance can be significantly increased. "That which is used – develops. That which is not used wastes away" (Hippocrates, SV-SIV BC).

Keywords: *healthy lifestyle, physical activity, sedentary lifestyle, university students, healthy universities, health promotion.*



1. INTRODUCCIÓ

L'activitat física la practica diàriament la majoria de persones de totes les edats. El tenir un estil de vida actiu normalment és relaciona amb beneficis per la salut, especialment a nivell cardiovascular i amb la prevenció de malalties cròniques. Pel contrari, ser sedentari, pot provocar patir més problemes de salut al llarg de la vida.

Per aquest motiu, és considera que és molt important que tothom conegui quins són els beneficis de l'activitat física i en especial els joves, perquè adoptin una rutina, ja que si de joves adopten a un estil de vida actiu, quan seran adults obtindran aquests beneficis i patiran menys conseqüències d'un estil de vida passiu.

En general, és conegut que l'activitat física aporta una gran varietat de beneficis, no solament a nivell físic, pel que tota la població hauria de realitzar un temps mínim d'activitat física per tal de poder obtenir-los.

A més, no es tracta de tenir un nivell d'activitat física adequat només, sinó de tenir un estil de vida saludable, ja que així l'organisme estarà en les millors condicions i evitarà patir certes malalties i problemes relacionats amb la salut. D'aquesta manera, s'ha d'ensenyar als infants i joves la importància de tenir un estil de vida saludable, per tal que creixin i es desenvolupin correctament i així, arribar a la vida adulta sense malalties destacables. D'aquesta manera, és important que coneguin quins són els pilars bàsics d'un estil de vida i que tinguin més coneixements sobre aquests i així millorar-los. Per això, juntament amb l'activitat física, l'altre pilar fonamental és l'alimentació, pel que es té que adoptar una correcta alimentació de forma regular, especialment entre els joves quan estan en períodes de creixement i d'estudis.

2. MARC TEÒRIC

2.1 Conceptes bàsics

En general, moltes vegades s'utilitzen els termes d'activitat física i exercici físic com a sinònims, però són termes diferents. D'aquesta manera, s'explica de forma detallada la definició dels diferents conceptes relacionats amb l'activitat física per entendre la diferència entre ells i utilitzar-los de manera adequada.

Segons l'Organització Mundial de la Salut, l'*activitat física* es qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigeix una pèrdua energètica. En canvi, l'*exercici físic* no és el mateix que l'anterior, aquest és defineix com l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té per objectiu la millora o manteniment d'un o més components de la forma física (capacitats físiques) i l'*esport* és l'exercici físic realitzat en un marc reglamentari i competitiu (1,2).

Altres termes que es relacionen amb l'activitat física i són importants de conèixer és la *forma física*, o també anomenada *condició física*, que s'entén com el nivell d'energia i vitalitat que permet a les persones realitzar les tasques diàries habituals, gaudir del temps lliure actiu, poder afrontar les emergències imprevistes sense fatiga excessiva, i també ajuda a desenvolupar el màxim de la capacitat intel·lectual i a evitar malalties derivades de la manca d'activitat física, com ara les malalties hipocinètiques (2).

A més, aquesta forma física està constituïda per una sèrie d'elements, que quan es desenvolupen és el que coneixem com el condicionament físic. Aquests elements, coneguts com les capacitats físiques, són la força, resistència, flexibilitat, etc (2).

Un altre terme relacionat amb l'activitat física és el *sedentarisme* o la *falta d'activitat física* que és refereix quan un individu no realitza una quantitat mínima de moviment diari que produeixi una pèrdua energètica(3).



2.2 Nivells d'activitat física i recomanacions segons la OMS

Nivell baix: persones amb hàbits sedentaris i que no realitzen cap tipus d'activitat física durant el temps lliure.

Nivell mitjà: persones que tenen una activitat laboral activa, fet que provoca que puguin tenir una despesa energètica i no realitzar activitat física durant el seu temps lliure.

Nivell saludable: persones amb hàbits actius i que a més realitzen una mitja de 3 hores setmanals d'activitat física (ideal per obtenir beneficis per la salut).

Nivell alt: persones que són esportistes actius, realitzen una mitja de 5-6 hores setmanals (4).

A més, la OMS ha elaborat una sèrie de recomanacions sobre l'activitat física per la salut i s'ha dividit en 3 grups d'edat. El primer grup d'edat, són els nens i els adolescents (5-17 anys) en el que l'activitat física normalment s'inclou en la seva vida diària, realitzant jocs, educació física a l'escola, esports i activitats recreatives. D'aquesta manera, per millorar les funcions cardiorespiratòries i musculars es té que realitzar al menys 60 minuts diaris d'activitat física de intensitat moderada a vigorosa. Aquesta activitat ha de ser la major part aeròbica, i s'ha de realitzar com a mínim 3 dies a la setmana i practicar activitats per reforçar els músculs i els ossos. A més, en aquest grup d'edat és important la varietat de les activitats a realitzar i per realitzar el 60 minuts diaris d'activitat física es pot fer mitjançant una acumulació de sessions de duració variable al llarg del dia, incloent activitats escolars, com esports, jocs, activitats de força muscular i/o flexibilitat, etc.

En el segon grup d'edat, els adults (18-64anys) l'activitat física consisteix en activitats recreatives, d'oci, desplaçaments, ocupació laboral, treballs domèstics, esports, etc. Per millorar les funcions cardiorespiratòries i musculars, salut òssia i depressió en aquest grup es recomana realitza activitat física aeròbica com a mínim 150 minuts a la setmana de intensitat moderada o bé 75 minuts per setmana d'activitat física aeròbica vigorosa o també una combinació de les dos activitats. Les sessions d'activitat física aeròbica seran com a

mínim de 10 minuts. A més, s'han de practicar exercicis de enfortiment dels músculs i els ossos dos dies per setmana (1).

El últim grup el formem les persones grans (+65 anys), en el que la majoria de persones d'aquest grup realitzen activitat física en situacions semblants a les dels adults. Per això, a aquest grup d'edat per millorar les diferents funcions orgàniques, músculs, ossos i el deterior cognitiu es recomana dedicar 150 minuts setmanals a practicar activitat física moderada aeròbica o algun tipus d'activitat física vigorosa aeròbica durant 75 minuts per setmana o una combinació equivalent de les dos. Com en adults, serà en sessions de 10 minuts com a mínim. També, les persones que presenten mobilitat reduïda es recomana que realitzin activitat física per millorar l'equilibri i evitar caigudes al menys 3 dies a la setmana. Al igual que en els altres grups, dur a terme activitats que reforcin els diferents músculs i ossos de l'organisme dos o més dies a la setmana. Per últim, les persones grans que no puguin realitzar activitat física pel seu estat de salut, es recomana que es mantinguin físicament actius en la mesura possible del seu estat (1).

2.3 Escales per valorar nivell d'activitat física

Un dels mètodes per avaluar l'activitat física, hi ha el Qüestionari Internacional d'Activitat Física (IPAQ) (annex 1). Aquest instrument, valora el temps dedicat a caminar i fer activitat física d'intensitat moderada i vigorosa en els 7 dies previs a la realització del qüestionari. S'inclou tota l'activitat física realitzada en diferents àmbits, com ara en el treball, la casa, de jardí i el temps lliure sempre i quan es realitzi un mínim de 10 minuts seguits i també el temps que una persona està assentada. D'aquest qüestionari existeix un versió curta (7 preguntes) i una versió llarga (27 preguntes) (5).

La versió curta només valora 3 tipus d'activitats, que són caminar, activitats d'intensitat moderada i activitats d'intensitat vigorosa. Per l'obtenció del resultat final d'aquesta versió del qüestionari IPAQ s'ha de fer la suma de la duració (minuts) i de la freqüència (dies) d'aquests 3 tipus d'activitats (5).

Un altre instrument que tenim per avaluar l'activitat física realitzada és el Qüestionari Mundial sobre l'Activitat Física (GPAQ) (annex 2) derivat de la IPAQ. Aquest va ser elaborat

per la OMS i consta de 16 preguntes sobre l'activitat física desenvolupada en una setmana habitual. Obté informació sobre la participació en activitat física i sobre el comportament sedentari en diferents camps, com l'activitat física en el treball, l'activitat al desplaçar-se i l'activitat física en el temps lliure (5,6).

Aquest dos instruments han estat elaborats per dur a terme estudis i poder realitzar comparacions de l'activitat física a escala internacional i nacional, les diferències més relatives entre ells, és que el GPAQ està dissenyat per realitzar-se específicament en països en via de desenvolupament (5).

També, existeix el Qüestionari d'Activitat Física en el Temps Lliure Minnesota (MLTPAQ) (annex 3), dissenyat per avaluar la quantitat i la qualitat d'activitat física realitzada en el temps lliure (oci, activitats de manteniment de la casa). Aquest qüestionari consta d'un gran llistat d'activitats que es poden realitzar en diferents àmbits, i la persona té que posar els dies i temps que dedica a l'activitat en la última setmana i també els que dedica en el últim any. Es realitza a través d'una entrevista personal i té una duració d'uns 15-20 minuts. (5).

A nivell nacional, Catalunya va presentar una versió denominada Qüestionari d'aptitud per l'activitat física (Q-AAF) (annex 4). Aquest instrument s'utilitza abans de prescriure exercici físic en individus interessants en participar en programes d'activitat física, i així poder conèixer si existeix alguna contraindicació per realitzar els programes, com problemes cardíacs, musculoesquelètic, etc. (5).

2.4 Beneficis de l'activitat física

L'activitat física no només aporta beneficis a nivell físic, sinó també a nivell psicològic, mental i social. A més, qualsevol nivell d'activitat física és beneficiosa pel nostre organisme, pel que els efectes beneficiosos a nivell general que produeix algun tipus d'activitat física poden ser (1,4):

- Les persones actives viuen més anys que les sedentàries i amb millor qualitat de vida.

- La pràctica d'exercici físic redueix la possibilitat de patir un infart de miocardi o cerebral, osteoporosi, diabetis tipus 2, hipertensió arterial, augment del colesterol sanguini, obesitat o càncer de còlon.
- L'exercici físic pot ajudar a abandonar el consum de tabac, d'alcohol i/o drogues.
- L'exercici físic regular juntament amb una correcta dieta, ajuda a reduir el pes corporal, promou la pèrdua de lípids, disminució del colesterol total amb augment del colesterol HDL (bo) i disminució del LDL (dolent).
- En la diabetis, juntament amb la dieta permet normalitzar els valors de glucèmia, reduir les dosis d'insulina o medicació per via oral.
- L'exercici físic ajuda a dormir millor, facilitar el procés de digestió i mantenir un hàbit intestinal adequat.
- Realitzar exercici físic de manera regular permet mantenir entrenats els músculs per a totes les AVD, la qual cosa ajuda a evitar dolors musculars, articulars i ossis, a controlar millor la osteoporosis i l'aparició de varius i les molèsties que poden generar.
- La realització d'exercici físic millora el humor (més dificultat per deprimir-se) i ajuda a veure la vida amb més optimisme.
- Tenir una forma física saludable ens permet tolerar millor les temperatures extremes, com fred i calor, com també el dolor. A més, ens capacita per fer més feina, rendir més en la nostra activitat professional, en els nostre estudis i fins i tot en les nostres diversions.
- A nivell psicològic, l'activitat física aporta un millor control de l'ansietat i la depressió, augmenta l'autoestima i afavoreix l'afrontament a l'estrès.
- A nivell social, contribueix al desenvolupament social, sobretot en joves, donant l'oportunitat d'expressar-se, fomentant l'autoconfiança, la interacció social i la integració.
- L'exercici físic regular és una de les eines més idònies per assolir la millor qualitat de vida possible en cada edat i circumstància.

2.5 Conseqüències del sedentarisme en joves

És conegut que el sedentarisme té impacte tant a nivell físic com emocional. A nivell físic, una persona sedentària té major risc de patir múltiples malalties cròniques no

transmissibles, com per exemple malalties cardiovasculars, càncer de colon, de mama, d'endometris i malalties osteomusculars. A més, a nivell emocional, una persona sedentària té major probabilitat de patir insomni, depressió, ansietat, estrès, etc (3). A més, nombrosos estudis han confirmat que existeix una relació dosi/resposta entre activitat física i mortalitat global, ja que la taxa de mortalitat de les persones amb nivells moderats d'activitat física és menor que la de les persones amb inactivitat (7).

Tot això, produeix que les persones majors de 17 anys que són sedentàries, moltes presentin sobrepès o obesitat, i aquest problema va en augment, ja que cada vegada hi ha més nens i nenes que ja tenen aquest problema en la infància, el que pot arribar a significar greus problemes de salut i dificultats en la vida diària per aquests infants i joves afectats (7).

A nivell general, s'ha demostrat que la inactivitat física és el quart factor de risc en relació amb la mortalitat mundial provocant discapacitat i un baix nivell de salut, a més que s'estima que la falta d'activitat física és la causa principal de malaltia no transmissible (3,7).

2.6 Causes del sedentarisme en joves

Segons la OMS, hi ha diverses causes que provoquen l'augment del sedentarisme, tant en països desenvolupats com en vies de desenvolupament. Algunes de les causes més comunes del sedentarisme poden ser, la superpoblació que a algunes persones pot dificultar la realització d'activitat física, també l'augment de la pobresa i de la criminalitat, la gran densitat de tràfic, la mala qualitat de l'aire, l'augment de la tecnologia, la falta de motivació i la inexistència de parcs, àrees i instal·lacions esportives i recreatives (8). Altres causes de la manca d'activitat física poden ser la falta de temps, l'ambient familiar, la presència de barreres arquitectòniques, patir algun tipus de lesió en l'aparell locomotor i alguna malaltia que pugui dificultar la pràctica d'exercici físic, com ara el tabaquisme o l'obesitat (9).

Una de les causes és l'augment de la tecnologia, com ja hem dit, que degut a activitats sedentàries com mirar la televisió, Internet i jocs d'ordinador o d'altres aparells (Play Station, Wii, Xbox, etc), són els que han substituït el temps de joc a l'exterior (8).

2.7 Prevalença d'activitat física i sedentarisme.

Segons la OMS, al menys un 60% de la població mundial no realitza l'activitat física recomanada per obtenir els beneficis necessaris per la salut (9). A més, segons la mateixa, la prevalença de sedentarisme en adults representa el 17%, mentre que la pràctica d'activitat física de forma moderada representa entre 31-51% en adults a nivell mundial (3).

A nivell nacional, 4 de cada 10 persones es declaren sedentaris. A més, aquest està més extens en el sexe femení que masculí, amb un 49,8% i 38,8% respectivament en grups d'edat mitjana. A més, el sedentarisme augmenta amb l'edat, tot i que entre els 65-74 anys reprenen de manera lleugera l'activitat física (36% sedentarisme en aquest grup d'edat) tot i que la tornen a abandonar a partir dels 75 anys.

En últims 20 anys, el sedentarisme ha variat de manera desigual, ja que al 1993 el percentatge de població inactiva era del 54,2% de la població, en canvi, al 2011 el percentatge havia disminuït respecte la dada anterior, sent un 44,4% de la població, però havia augmentat la població sedentària respecte l'any 2006 (10).

Pel que fa a l'activitat física, segons els resultats de l'enquesta de salut, mostra que entre la població entre 18-69 anys, un 33,6% d'aquest grup realitza un nivell baix d'activitat física, un 38,6% un nivell moderat i el nivell alt representa el 27,8% de la població d'aquesta edat, sent igual que en altres estudis, major en homes que en dones. En conclusió, a Espanya el 33,6% dels ciutadans de 18-69 anys no segueixen les recomanacions de l'activitat física de la OMS, sent un 31,3% en homes i un 35,8% en dones. En adolescents i infants, el 12,1% es declaren sedentaris, en el que les nenes doblen casi el percentatge dels nens, amb un 16,3% i un 8,2% respectivament de població infantil inactiva (10).

A Catalunya, el percentatge de persones que realitzen i estan interessades en l'activitat física és aproximadament del 43% de la població, mentre que el 56,8% afirma no practicar cap tipus d'activitat. Pel que fa a la freqüència amb la que es duu a terme l'exercici físic, un 39,8% afirma realitzar-lo 3 o més cops a la setmana, un 42% entre 1 o 2 cops a la setmana i un 10% amb menor freqüència (11).

A més, segons diversos estudis (11,12) el nivell de sedentarisme augmenta en joves entre 18-25 anys, en especial quan estan en la universitat, ja que durant l'etapa escolar i de

secundària els nivells de sedentarisme son menors que en joves d'aquesta franja d'edat, que en l'etapa universitària poden arribar a doblar els nivells de sedentarisme per diferents motius.

A Espanya, segons Varela i col·laboradors, un estudi realitzat a estudiants universitaris mostra que un 52,7% dels participants realitzen activitat física, sent més en homes que en dones. També, en un altre estudi a joves de 18-29 anys explica que el percentatge de persones que practicaven activitat física era entre el 42-66% en homes i dones que vivien en zones urbanes i rurals (3). A més, en la població infantil i juvenil els hàbits esportius han augmentat en els últims anys, passant del 40,1% al 1998 al 66,8% al 2011. Tot i això, al final de l'etapa escolar hi ha un elevat percentatge d'infants que no practiquen cap tipus d'activitat, representant un 47% les nenes i un 25% els nens (12).

2.8 Característiques individuals i risc en l'activitat física

Cada persona té unes característiques diferents, el que fa que quan una persona vol realitzar activitat física hem de conèixer quines patologies pateix, antecedents mèdics i familiars, reptes relacionats amb l'activitat física per tal de valorar quin es el possible risc individual. D'aquesta manera, podrem conèixer quin risc té el pacient al realitzar activitat física i quina intensitat es la més adequada per aquesta persona (2).

Característiques del pacient	
<i>Baix risc</i>	<45anys (homes), <55 anys (dones) i/o només un factor de risc
<i>Risc Moderat</i>	≥45 anys (homes), ≥55 anys (dones) i/o només un factor de risc
<i>Alt risc</i>	Un o més signes o símptomes o malaltia cardiovascular, pulmonar o metabòlica.

2.9 Intensitat de l'activitat física en persones i com es mesura

La intensitat és defineix com el nivell d'esforç que implica l'activitat física, i segons les característiques individuals de cada persona, la intensitat de l'activitat pot variar (13).

Per tal de poder quantificar i mesurar la intensitat de l'activitat física, s'utilitza una unitat anomenada MET, que significa equivalent metabòlic. Per tant, un MET és igual al nombre de calories que un cos consumeix mentre es troba en repòs, i a partir d'aquest estat, els METS augmenten segons la intensitat de l'acció.

D'aquesta manera, segons la intensitat que requereix una activitat, ja sigui diària, laboral o esportiva s'estableix la seva despesa energètica. Per exemple, dormir equival a 1 MET, ja que el cos està en repòs, rentar els plats equival a 2,1 METS, passar l'aspiradora equival a 3,8 METS, pujar escales a 13 METS, baixar escales equival a 5,8 METS, etc (7).

Intensitat de l'exercici	
<i>Lleugera</i>	Exercici fins a 3 MET (activitats com dutxar-se, vestir-se, caminar lloc pla, etc.)
<i>Moderada</i>	Exercici entre 3-6 MET (activitats com netejar vidres, treballs manuals a casa, caminar a marxar ràpida, anar amb bicicleta lloc pla, etc.)
<i>Alta</i>	Exercici superior a 6 MET (activitats com jugar a futbol/tennis/rugby, esquiar, fer treballs amb estris pesants, etc.)

També, existeixen altres mètodes de mesura, un d'aquests és coneix amb el nom de Test de la Parla, que com el seu nom indica, consisteixen avaluar la capacitat de la persona per parlar, és a dir, si la persona és capaç de mantenir una conversa amb facilitat. Si pot mantenir una conversa la intensitat de l'activitat és lleu, si presenta dificultat per mantenir-la es diu que es moderada i si la persona no pot mantenir la conversació mentre dur a terme l'activitat es diu que la intensitat és alta (13).

Un altre mètode conegut per conèixer la intensitat de l'activitat física, és l'Escala de Borg (annex 5). Aquesta escala es mostra mentre es realitza l'activitat i l'individu té que observar

les expressions i valorar quina de les expressions és la més adequada per les sensacions físiques que presenta en aquell moment (13).

2.10 Resultats acadèmics relacionats amb l'activitat física

El rendiment acadèmic és coneix com la capacitat de resposta que té un individu a estímuls, objectius i propòsits educatius prèviament establerts o també es pot definir com l'expressió que permet conèixer la existència de qualitat en l'educació a qualsevol nivell (14).

En un estudi realitzat per Ramírez, Vinaccia i Suárez, van comparar dos escoles durant 9 anys, en una realitzaven 2 hores a la setmana d'activitat física i activitats extraescolars, mentre que en l'altra no realitzaven cap tipus d'activitat física en l'escola. Al final de l'estudi, van observar que els alumnes que realitzaven activitat física a l'escola tenien un millor funcionament acadèmic, més disciplina, actitud i entusiasme que els alumnes que no practicaven activitat física en horari escolar (15).

Segons l'estudi de González i Portolés, en estudiants d'ESO i Batxillerat, han observat que els alumnes que practicaven activitat física i exercici extraescolar obtenien mitjanes acadèmiques significativament majors que els alumnes que no realitzaven activitats físiques, a més que aquests mostren major motivació per certes assignatures (16).

D'altra banda, s'ha vist que les diferents titulacions tenen horaris molts diferents, però que en la gran majoria d'elles les classes són generalment teòriques, fent que els alumnes passin mínim unes 4-6 hores assentats a una cadira, més les hores que poden estudiar i/o fer feina a casa. En moltes universitats els horaris són de 8-14 hores si fan classe pel només pel matí, i si ho fan de tarda de 15-21 hores, tot i que en certes titulacions poden fer classes matí i tarda com acostuma a passar en doble titulacions, el que augmenta el seu temps sense fer cap tipus d'activitat física. Això, provoca que els estudiants siguin més passius i que si no realitzen activitat física fora de la universitat, siguin sedentaris. Tot i això, en un estudi, es va observar que com més assisteixen a classe, major rendiment acadèmic tenen (17).

2.11 Factors de motivació en joves en relació a l'activitat física

En general, quan les persones es decideixen a realitzar algun tipus d'activitat física es per algun motiu, és a dir, les persones tenen algun objectiu que els motiva a realitzar aquesta activitat. Aquests factors poden variar entre els adolescents i joves, respecte als adults o persones grans que coneixen la importància i beneficis de l'activitat física, i moltes vegades el duen a terme per mantenir o millorar el seu estat de salut.

En canvi, els factors que poden motivar als joves a realitzar activitat física són diversos. Algunes de les motivacions que fa que els joves practiquin algun tipus d'activitat són la diversió, el suport familiar i el seu entorn, participació amb amics o companys, per models indirectes com esportistes professionals o persones famoses, accés fàcil a instal·lacions i àrees esportives, estar en bona condició física, la climatologia, la competitivitat, etc (13).

2.12 Qualitat de vida

Segons l'estudi de Rodríguez i cols, la OMS defineix la qualitat de vida en funció de la manera que l'individu percep el lloc que ocupa en l'entorn cultural i en el sistema de valors en el qual viu, en relació amb els objectius, criteris i expectatives. És a dir, que significa tenir bones condicions de vida "objectives" i un alt grau de benestar "subjectiu".

A més, en l'estudi també s'explica la qualitat de vida en relació a la salut, definida com la percepció subjectiva de la capacitat per realitzar aquelles activitats importants per l'individu i la seva influència sobre les diverses dimensions de la vida (18).

2.13 Estil de vida saludable

Entenem com estil de vida aquells hàbits quotidians que formen part de la nostra manera de viure, d'actuar, de fer en relació al nostre benestar. Pel que fa que aquest hàbit sigui saludable, entenem que té unes conseqüències favorables a la salut (19).

Els 4 pilars, de l'estil de vida són l'alimentació, l'activitat física, la higiene i els descans.



Pel que fa a l'alimentació, parlarem de sana, equilibrada i variada segons les necessitats individuals (edat, sexe, hàbits diaris, activitat física, etc), però tot i això, els principis bàsics de l'alimentació en persones adultes és menjar 5 racions al dia entre fruites i verdures, menjar llegums, fruits secs i cereals integrals. A més, és important limitar el consum de sucres; de grasses, especialment les saturades i el consum de sal (14). També, s'ha d'intentar establir un horari en les 3 menjades principals, i així poder gaudir més dels aliments. Una altra cosa molt important, és l'alimentació hídrica, pel que s'ha de consumir uns 8 vasos d'aigua més altres líquids (té, llet, sucs, etc) que també contenen aigua i evitar begudes ensucrades i amb gas (19).

Pel que fa a l'activitat física, s'han de seguir les recomanacions de la OMS explicades anteriorment segons el grup d'edat. En el cas, dels adults (18-64 anys) mitja hora d'activitat física moderada (caminar, ballar, etc) 5 vegades a la setmana o 20 minuts d'activitat intensa (córrer, ciclisme, etc) 3 vegades a la setmana o una combinació dels dos tipus d'activitat (1).

Pel que fa als altres pilars de l'estil de vida saludable, com dormir és important dormir entre 8-10 hores diàries. Pel que fa a la higiene és necessari fer la higiene bucal un mínim de 3 cops al dia, dutxar-se cada dia i rentar-se les mans contínuament, especialment abans de menjar i després d'anar al lavabo (19).

En definitiva, aquests són els principis bàsics per un bon estil de vida, tot i això depenen del context cultural de cada país, els aliments disponibles, les condicions en les que es viu i el nivell socioeconòmic poden determinar l'estil de vida de les persones (20).



3. JUSTIFICACIÓ

Una vegada s'han conegut els termes principals, els beneficis de l'activitat física i les conseqüències del sedentarisme s'ha pogut observar la importància que té aquesta activitat en el nostre dia i dia, sigui quina sigui l'edat.

D'aquesta manera, veient el gran número de beneficis que una persona pot obtenir a diferents nivells practicant un mínim de temps activitat física i les complicacions que poden sorgir al llarg de la vida per ser sedentari, és demostra la importància que des de la infància s'hauria d'adaptar una vida activa.

A més, s'ha vist que els joves quan estan a la universitat disminueixen la seva pràctica, principalment pels estudis, però també per la tecnologia i la vida social que viuen en la universitat, el que acaba provocant que molts dels estudiants siguin sedentaris. Això, juntament amb que molts estudiants modifiquen la seva alimentació i patró de son provoca que no tinguin un estil de vida saludable, el que pot provocar conseqüències i dificultats en la vida diària dels estudiants.

Per aquests motius, s'han d'instaurar mesures per millorar aquests problema i permetre que els joves es desenvolupin en les millors condicions i així evitar futures conseqüències en el seu estil de vida.



4. OBJECTIUS

4.1 Objectiu general

- Aconseguir que els estudiants de la UdL tinguin un estil de vida saludable segons les recomanacions de la OMS.

4.2 Objectius específics

- Quantificar les hores d'activitat física, mesurar el nivell d'activitat física que presenten a l'inici.
- Conèixer la rutina universitària per tal de saber quantes hores passen assentats els estudiants universitaris.
- Augmentar el nivell d'activitat física en joves universitaris en que l'activitat física que realitzen és insuficient.
- Mantenir el nivell d'activitat física saludable en els joves universitaris en que el seu nivell d'activitat física es correcte.
- Millorar l'estil de vida dels joves universitaris per tal d'incrementar la qualitat de vida i rendiment acadèmic d'aquests estudiants.

5. METODOLOGIA

5. 1 Resum evidència disponible

L'evidència trobada demostra la repercussió del sedentarisme a nivell mundial en tota la població. Aquest, és un greu problema de salut que va en augment i una gran part de la societat desconeix les conseqüències que pot produir al llarg del temps com, el gran número de beneficis que aporta l'activitat física. Aquest problema afecta a tots els grups d'edat, però té una gran incidència en població universitària respecte als nivells d'activitat física en etapa escolar (11,12,13).

Per aquest motiu, certs estudis han decidit conèixer el nivell d'activitat física dels estudiants de certes universitats (21,22,23,24) i així poder observar si la pràctica d'activitat també



interfereix en una millora de la qualitat de vida i rendiment acadèmic (18,19,21,25,26). A més, segons alguns articles trobats hi ha una relació entre l'activitat física i els estils de vida saludable, pel que fan un estudi d'ambdues situacions per tal de promoure hàbits saludables en aquesta població (15,27,28).

L'eina més utilitzada per valorar el nivell d'activitat física és el qüestionari IPAQ en versió curta, ja que permet obtenir informació dels temps que ha passat fent activitats intenses, moderades, etc (22,25). En canvi, altres estudis han elegit elaborar un qüestionari ells mateixos per valorar les dades que els hi interessa en un sol qüestionari (23-27).

També, a partir dels articles cercats hem pogut conèixer que existeixen a nivell mundial, les universitats saludables. Aquestes s'han unit amb l'objectiu de promocionar hàbits de vida saludables i incorporar diferents intervencions en la vida universitària per tal que millorar l'estil de vida dels estudiants i augmentar l'activitat física entre els universitaris, no només a través de la faceta esportiva, sinó també a través de la no competitiva, fomentant activitats formatives-recreatives i competències saludables(28,29).

En relació a l'estil de vida saludable, certs articles afirmen que les persones actives en general tenen millor alimentació que les persones sedentàries, ja que consumeixen més carn, fruita i verdura i consumeixen menys aliments grassos a diferència dels joves no actius, que tenen una alimentació desequilibrada amb major consum de greixos (26,27,30). També, es ressalta la importància d'una bona hidratació durant la pràctica d'activitats físiques, en especial aquelles activitats d'intensitat vigorosa (22,26,27).

Per un altre costat, algun article va decidir estudiar que és el que agrada als joves universitaris del servei d'esports i activitats organitzades per la universitat, observant que els estudiants estan satisfets amb les instal·lacions que tenen, les activitats organitzades i el preu de l'activitat, en canvi, creuen que es tenen que millorar els horaris, ja que molts estudiants tenen incompatibilitat entre les classes i les activitats on volen participar i també amb la informació que dona el servei sobre les diferents activitats (27).

Per un altre costat, avui en dia en molts països hi ha parcs Biosaludables, que són públics que estan a la disposició de tots els ciutadans de qualsevol edat. Degut a que aquests parcs poden ser utilitzats per tothom, permetent la pràctica d'una activitat segura i sense cost,



Revuelta i col·laboradors van fer un estudi per conèixer si els estudiants de la Universitat Simon Bolívar utilitzaven aquest parcs i a més, saber quins factors motivaven o no la seva utilització, en el que va poder observar molts pocs estudiants l'utilitzaven de forma regular i les causes per les quals no s'utilitzava era per la falta de temps i falta d'informació dels exercicis que es poden realitzar en aquest (31).

5.2 Població diana

Criteris d'inclusió: estudiants universitaris entre 17-25 anys que realitzen un grau en la Universitat de Lleida.

Criteris d'exclusió: estudiants del grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) perquè són estudiants que realitzen més activitat física en general; persones que pateixin alguna malaltia, ja que pot impedir la pràctica d'algunes activitats i exercicis del programa i poden presentar dificultats per la pràctica d'activitat física; estudiants d'Erasmus ja que la majoria estan a la universitat només un semestre i no tot el curs acadèmic, a més que alguns poden tenir dificultats amb els idiomes.

5.3 Preguntes

- Perquè els estudiants universitaris presenten majors nivells de sedentarisme que altres grups d'edats?
- Quina és la millor manera d'aconseguir que els estudiants universitaris practiquin activitat física de manera regular?
- Com podem disminuir els nivells de sedentarisme en estudiants de la UdL?
- On pot practicar activitat física qualsevol estudiant universitari independentment de les seves característiques i condicions socioeconòmiques?

5.4 Metodologia de cerca

La recerca bibliogràfica s'ha realitzat en diverses bases de dades com PubMed, Scielo, Dialnet Plus, Google Acadèmic i a través de la Servei de Biblioteca i Documentació de la UdL.

A més, s'han consultat diferents pàgines webs específiques:

- Organització Mundial de la Salut (OMS): <http://www.who.int/es/>
- Ministeri de Salut, Serveis Socials i Igualtat(msssi):
<https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/>
- Ministeri d'Educació, Cultura i Esport (mecd): <http://www.mecd.gob.es/portada-mecd/>
- Observatori Català de l'Esport: <http://www.observatoridelesport.cat/>

Les paraules claus utilitzades per trobar l'evidència necessària han estat activitat física, sedentarisme, estudiants universitaris, universitats saludables i promoció de la salut. La cerca es va realitzar des d'Octubre de 2016 fins al Febrer de 2017 i s'han seleccionat articles, treballs i estudis publicats en els últims 10 anys, d'aquesta manera tot aquella informació de més de 10 anys ha quedat exclosa.

5.5. Intervenció

A partir de l'evidència trobada en el marc teòric, els estudiants que entren en una universitat disminueixen la seva pràctica d'activitat física degut a diversos motius, un d'ells és el gran nombre d'hores que fan classes teòriques més les hores d'estudi, el que fa que els nivells de sedentarisme en aquest grup d'edat augmenti considerablement. Degut això, la intervenció va dirigida a conèixer de manera profunda els nivells d'activitat física present en els estudiants de la UdL i poder observar la rutina que duen a terme en la universitat (22-27). A més, es vol conèixer els mètodes que utilitzen les diferents universitats per promocionar la salut i així, si els nivells de sedentarisme en aquestes universitats és inferior poder implantar-ho en la UdL (28,29).

Molts dels estudiants quan entren a la universitat s'interessen i passen gran part del seu temps fent altres coses, pel que resten importància a l'activitat física degut a que molts d'ells ja es consideren actius, pel que molts desconeixen les conseqüències que té el sedentarisme a llarg termini. Aquells estudiants que són actius durant la seva estància universitària és perquè, en general, ja estan acostumats a realitzar activitat física de manera habitual pel que adapten els seus estudis i interessos en poder dur a terme el temps necessari d'activitat física. En canvi, la resta de joves que no en realitzen és perquè de petits han tingut una vida



més aviat passiva i per tant prefereixen fer altres tipus d'activitats a aquesta i centrar-se en els estudis.

Per aquests motius, i saben la importància de portar un estil de vida saludable des de l'adolescència, s'ha de promoure l'activitat física en escoles, instituts, però sobretot en les universitats, que és on els estudiants realitzen més hores d'estudi i investigació, i no només promoure aquesta activitat a través de la competició, amb el servei d'esports, sinó també intentant augmentar una vida activa en aquells estudiants que no participen habitualment en algun esport, i que també volen obtenir els beneficis de l'activitat física.

Finalitat

La finalitat d'aquest projecte és crear un programa d'activitats físiques adaptades a les necessitats dels estudiants de la UdL per tal de millorar el seu nivell d'activitat física i millorar a la vegada, el seu estil de vida. Així, tots aquells estudiants que compleixen les condicions i que vulguin participar, entraran a formar part del programa.

A més, aquest programa formarà part del programa Nèstor de la UdL, que és un programa adreçat a tots els estudiants de la UdL a que dona suport als estudiants durant la seva estada a la universitat per tal de facilitar la seva orientació tant personal com professional, permeten, que els estudiants de nou ingrés s'integrin més fàcilment a la vida universitària (32).

Responsables

Els responsables del programa són els infermers i infermeres que han dissenyat el programa i que coordinaran totes les activitats que es realitzaran durant aquest. A més comptarà amb altres professionals que s'encarregaran de realitzar diverses sessions, com fisioterapeutes, CAFE, nutricionistes, etc.

Les sessions seran impartides principalment per estudiants de CAFE i graduats, per tal de que aquests alumnes també puguin participar al programa.



Duració

El programa durarà tot un curs acadèmic, des de setembre fins al mes de juny que és quan els alumnes acaben les classes i el període d'exàmens, ja que a l'estiu els joves és mobilitzen més degut a que tenen major temps per realitzar diferents activitats.

Les sessions es realitzaran 2 cops a la setmana i tindran una duració d'una hora. A més els alumnes tindran que realitzar de manera autònoma alguns exercicis i activitats al mínim 30 minuts 1 o 2 dies més a la setmana. Les sessions que es realitzaran en època d'exàmens duraran dos hores, ja que els participants disminuiran la seva pràctica fora del programa per concentrar-se als estudis.

Procediment

A principi de curs, s'informarà a tots els estudiants de la universitat del programa i se'ls repartirà la informació pertinent sobre el programa, quins són els objectius, com seran les sessions, on es realitzarà, qui impartirà les sessions, etc.

Les primeres sessions seran xerrades informatives relacionades amb l'activitat física i l'estil de vida que duran a terme els diferents responsables del programa juntament amb estudiants de diferents titulacions per tal de que sigui una explicació més propera entre els participants. A més, es passarà a tots els participants el qüestionari IPAQ amb versió curta (annex 1) per conèixer el seu nivell d'activitat física abans d'iniciar les sessions, una enquesta sobre l'estil de vida (annex 6) que tenen i una altra enquesta per conèixer les hores que es passen assentats a la universitat (annex 7).

Les sessions no seran únicament d'exercicis físics: abdominals, flexions, esquats, estiraments, etc, per millorar la condició física, sinó que també es realitzaran sessions amb diferents jocs, tallers, gimcanes per tal de fomentar activitats recreatives i a la vegada realitzar activitat física. A més, cada 2 mesos, es realitzarà una excursió i activitats fora de la universitat, adaptada també a l'època de l'any. També, es realitzaran competicions esportives de diferents esports entre tots els participants durant tot un dia. D'aquesta



manera, els estudiants sabran fer diferents exercicis i activitats de forma autònoma i els podran realitzar quan ells vulguin.

A més, es faran activitats que puguin augmentar la presència del col·lectiu femení per tal d'aconseguir una major participació de les dones, ja que generalment són menys actives que els homes. A més, que també s'organitzarà una jornada esportiva amb diferents activitats per fomentar la participació femenina en l'activitat física i l'esport que podran participar totes aquelles dones que vulguin, independentment de l'edat i que estudiïn en la UdL, com es realitza en altres universitats de Catalunya.

Tot i això, el programa farà una gran incidència en els moments més estressant pels estudiants, que són els períodes d'exàmens, i com la realització de l'activitat física de forma regular millora el rendiment acadèmic, doncs el programa realitzarà sessions especials durant aquest període, sessions més divertides i d'activitats participatives per tal que els estudiants puguin sortir de la rutina i poder distreure's un temps de la feina de la universitat. La setmana abans de començar els exàmens es faran també sessions més entretingudes pels participants per tal que puguin desconnectar dels seus estudis i puguin passar una bona estona amb la resta de companys, a més que en aquestes sessions s'ensenyaran i es practican exercicis de relaxació per si els alumnes els necessiten durant aquesta època.

Sessions

Es faran diferents sessions durant el curs acadèmic, en que es realitzaran diverses sessions adaptes a les necessitats i condicions dels participants.

Els dies de la setmana en que es realitzaran les sessions serà dimarts i dijous, tot i que, segons la disponibilitat dels participants i dels espais necessaris es poden modificar els dies.

D'aquesta manera, les activitats i exercicis que es realitzaran de forma orientativa, es poden veure a continuació:

Setembre:

- Xerrada informativa sobre la importància de l'activitat física relacionada amb la salut per tal de conscienciar als estudiants que serà impartida pels diferents



Programa per estudiants de la UdL per obtenir un estil de vida saludable

professionals d'Infermeria i estudiants que organitzen i participen en el programa.

- Xerrada informativa de quin és l'estil de vida saludable pels participants i la correcta alimentació que han de dur a terme, a càrrec dels professionals d'Infermeria, de Nutrició i estudiants d'aquestes titulacions.
- Sessió a l'aire lliure amb diferents jocs per tal que els participants es coneguin entre ells i a la vegada realitzin activitat física.

Octubre:

- Xerrada informativa sobre la prevenció de lesions i riscos en la pràctica física i esportiva que serà impartida pels infermers, fisioterapeutes i llicenciats en CAFE juntament també, amb estudiants d'aquests graus.
- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments, pràctica de diferents esports com ara futbol, bàsquet, voleibol, com també jocs com el mocador, cementiri, relleus, etc.

Novembre:

- Excursió amb bicicleta des de Lleida fins a un divendres.
- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments pràctica de diferents esports com ara futbol, bàsquet, tennis, com també jocs com ara el cementiri, relleus, gimcanes, etc, ja que és període d'exàmens parcials.
- Activitats pel col·lectiu femení: bachata

Desembre:

- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments, sessió amb peses i cintes per treballar altres zones del cos, etc.
- Activitats pel col·lectiu femení: hip hop

Gener:

- Sortida a esquiar a la Vall de Boí, tot un cap de setmana (finalitzar exàmens)
- Sessions de jocs i esports ja que és període d'exàmens.
- Activitats pel col·lectiu femení: aeròbic

Febrer:

- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments, esports com futbol sala, bàsquet, bàdminton.
- Torneig de ping-pong per tots aquells participants que vulguin competir.



- Activitats pel col·lectiu femení: balls clàssics

Març:

- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments, exercicis amb peses, cintes, cercles, etc.
- 8 de Març: Jornada esportiva femenina, ja que el Dia Mundial de la Dona. Es realitzaran competicions esportives de futbol, bàsquet, voleibol, cursa de 5km, classes d'aeròbic i hip hop

Abril:

- 6 d'Abril Dia Mundial de l'Activitat Física: Jornada esportiva dirigida a tots els estudiants i membres de la UdL, en que es duran a terme diferents competicions de diferents esports, futbol sala, bàsquet, voleibol com també una gimcana amb diferents activitats.
- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments pràctica de diferents esports com ara futbol, bàsquet, tennis, com també jocs com ara el cementiri, relleus, etc ja que és període d'exàmens parcials.
- Activitats pel col·lectiu femení: dansa

Maig:

- Sessions d'exercicis: abdominals, flexions, esquats, estiraments pràctica de diferents esports com ara futbol, bàsquet, tennis, com també jocs com ara el cementiri, relleus, gimcanes, etc
- Sortida per realitzar activitats d'aventura: Kayak, piragüisme, senderisme durant un diumenge (principis de mes).

Juny:

- Sessions de jocs i esports ja que és període d'exàmens.
- Competició interna entre els participants. Serà un divendres i a més es farà un dinar saludable entre tots els que participin.
- Sortida a un parc d'atraccions per finalitzar el programa.

Juliol:

- Avaluació de la intervenció.



Lloc de realització

Es demanarà als diferents campus de la UdL que ens facilitin una aula gran per tal de poder realitzar les classes. És faran les sessions adaptades a les condicions ambientals, de tal manera que al hivern, quan faci fred, plougui o altres condicions adverses, es faran les sessions en un espai tancat, mentre que a la primavera i tardor, quan faci bon temps es duran a terme les sessions a l'aire lliure. Les competicions es realitzaran en les diferents instal·lacions esportives que té la UdL, tant al campus de Cappeda com al campus d'Etseade, com també en les zones verdes que hi ha en aquests campus. En canvi, la jornada esportiva per la dona és durà a terme per diferents espais esportius de Lleida, ja que comptarà amb la col·laboració de la Regidoria d'esports de Lleida i diferents entitats locals.

Seguiment

Per tal de controlar les activitats i exercicis que realitzin els participants del programa i conèixer així si millora el seu nivell d'activitat física, es farà a través d'una aplicació mòbil que es descarregaran per poder fer correctament el desenvolupament del programa. Cada semestre és recolliran les dades de l'app de cada participant per saber si està complint les pautes que se li demana, i també conèixer si s'ha d'individualitzar algun cas en concret.

L'aplicació utilitzada serà Google fit, una aplicació mòbil gratuïta per Iphone i Android, Tablet o des de la mateixa web. Aquesta realitza un seguiment de qualsevol activitat física i la progressió, registrant la velocitat, la ruta, el ritme, etc. A més, es poden fixar objectius, rebre suggerències i recomanacions personalitzades de diferents exercicis per aconseguir els objectius marcats. També, recopilar informació del pes, nutrició, el son que porta l'usuari a partir d'altres aplicacions.

Difusió i material educatiu

La difusió del programa es realitzarà a través de les diferents plataformes de la Universitat de Lleida (pàgina web, sakai, web d'alumnes, app de la UdL, televisió, radio, xarxes socials, etc), cartells informatius en les diferents facultats i campus de la UdL. És dissenyarà un



pòster en que s'explicarà en que consisteix el programa i s'explicarà de forma breu els beneficis de l'activitat física i les conseqüències del sedentarisme per tal de conscienciar als estudiants, i aquest es posarà a totes les facultats. També, es realitzarà un tríptic per repartir entre els participants explicant les sessions del programa juntament amb l'explicació de diferents exercicis per tal que els estudiants els puguin realitzar de forma autònoma.

Disminuir sedentarisme

A part de les activitats que s'organitzen dins del programa, la universitat establirà descans de 15 minuts entre classe i classe de 2 o més hores, per tal que tots els alumnes puguin estirar les cames així com menjar i beure alguna cosa. A part d'això, es promocionarà l'ús de la bicicleta i anar caminant per recórrer distàncies curtes, enlloc d'utilitzar un altre tipus de transport, així com pujar i baixar escales enlloc d'utilitzar l'ascensor. A més, cada campus de la UdL té de manera pròxima un parc lúdic que està a disposició de tots els ciutadans, el que permetrà que els estudiants puguin realitzar en aquest diversos exercicis senzills entre les classes i fomentin la mobilització de diferents zones del cos a través d'exercicis que se'ls ensenyaran durant el programa.

Augmentar activitat física

A més, la universitat compta amb el servei d'esports que realitza diferents activitats pels estudiants a més de la competició interna, tot i que els estudiants que formen part d'aquest són persones que els hi agrada l'esport i volen participar amb algun esport, però la resta d'estudiants moltes vegades no saben ni les activitats que s'organitzen ja que no es fa una adequada promoció d'aquest servei entre els estudiants i en els diferents campus. Per aquest motiu i com es realitza en moltes altres universitats, el servei d'esports de la UdL promocionarà les seves activitats a través de les xarxes socials i les diferents plataformes de la universitat per tal de que arribi a tots els estudiants, així com l'organització i promoció d'altres activitats i esdeveniments que relacionen l'activitat física amb la salut. A més, es reduirà el cost de les activitats trimestrals, s'oferiran descomptes per certs esdeveniments esportius i es continuarà donant el crèdit de matèria transversal als participants al servei d'esports.



També, és disposarà dels parcs lúdics, pròxims a totes les facultats, per tal d'augmentar l'activitat regular i permetre l'accés de tots els estudiants de la ciutat. Per això, es milloraran les condicions dels parcs i un membre del programa estarà al parc lúdic per tal de poder explicar exercicis i activitats que es poden realitzar en les diferents màquines que hi ha i així promocionar més aquests parcs que estan situats en diferents zones de la ciutats.

Per tal de millorar el desenvolupament de tots els estudiants, les residències universitàries també facilitaran un espai de la residència per tal que els residents puguin realitzar diferents activitats i exercicis sense tenir que sortir d'aquesta. Se'ls facilitarà material perquè puguin practicar diferents exercicis i es puguin dur a terme diverses sessions d'activitat física. A més, la residència cada 2-3 mesos organitzarà una excursió o sortida fora de Lleida per tal que aquells residents que vulguin realitzin diferents activitats, d'aventura, esportives, etc.

Per tal de promocionar l'activitat física a la ciutat també, juntament amb l'Ajuntament de Lleida i la Regidoria d'esports, es cedirà un poliesportiu o un pati escolar que no s'utilitzi perquè els estudiants i joves de Lleida puguin utilitzar-lo quan a ells els hi sigui oportú i així promocionar l'activitat física entre els joves. Aquest espai que cedirà l'Ajuntament serà diferent al llarg de la setmana, ja que podrem disposar d'aquells en que no es faci cap tipus d'activitat.

D'altra banda, en èpoques d'exàmens és molt important tenir un estil de vida saludable per evitar problemes i millorar a la vergada, el rendiment. S'ha de menjar bé, fruita i verdura de manera habitual, hidrats de carboni que donen energia i durant aquest temps menjar més llegums, fruits secs i xocolata ja que donen energia ràpidament. També, s'ha d'intentar evitar aliments amb cafeïna com cafè o Coca-cola i altres productes com el tabac que produeixen més agitació i dificulten la concentració. I com a molt important, descansar mínim 7-8 hores el dia anterior a l'examen i practicar entre 1-2 hores d'activitat física, ja que millora el rendiment i ajuda a concentrar-se.



5.6 Consideracions ètiques

Acceptaran el consentiment informat de forma verbal, se'ls hi explicarà en què consisteix el programa i les condicions, explicant de forma clara totes les condicions del programa i que si volen abandonar el programa una vegada iniciat per algun motiu, ho podran fer. A més, quan contestin les enquestes ja estaran acceptant les condicions del programar per participar. També, s'explicarà que totes les dades dels participants i la informació obtinguda serà confidencial, i la possibilitat de conèixer els resultats tant individuals com col·lectius del projecte al finalitzar aquest.



6. AVALUACIÓ

Aquesta és la última fase del procés, en la qual s'avaluarà l'efectivitat de la intervenció dissenyada, a partir dels objectius marcats anteriorment i dels indicadors proposats per valorar la seva efectivitat.

Tal i com s'explica en la intervenció, aquesta dura tot el curs acadèmic, així que quan finalitzi, és a dir, al mes de juliol, quan es tinguin les dades de tots els participants es realitzarà l'avaluació.

Cal afegir, que l'avaluació de l'efectivitat del programa no serà només al finalitzar, sinó que serà de forma continuada durant tot el temps que es dugui a terme, ja que així es podran anar modificant sessions per adaptar-les als participants com també, observar amb el temps si s'està realitzant correctament i amb l'obtenció de dades a mig curs veure si està aconseguint l'objectiu principal.

D'aquesta manera, l'avaluació de la intervenció és realitzarà de la següent manera:

INICI

Per avaluar-la, és passarà als participants el qüestionari IPAQ, per determinar el nivell d'activitat física que presenten en el moment d'iniciar el programa i així conèixer en quin punt estem al principi i desenvolupar les activitats proposades segons les necessitats dels participants. i el que tenen al final del projecte i així saber quin percentatge de participants han augmentat el seu nivell i quins han aconseguit dur a terme un nivell d'activitat física moderat.

A més, es passarà una enquesta a cada estudiant per conèixer quantes hores al dia estan assentats, ja que entre les hores de classe i d'estudi, molts passen gran part del dia assentats en una cadira, el que permetrà conèixer si són sedentaris, pel que en el programa es farà més incidència en aquests estudiants per tal de millorar les seves condicions. També, se'ls hi passarà una enquesta sobre l'estil de vida que duen a terme quan s'inicia la seva participació



en el programa per tal d'observar que saben d'aquest i sobre quins conceptes s'ha de fer més incidència per millorar el seu estil de vida i que aquest arribi a ser saludable.

FINAL

Una vegada finalitzat, se'ls tornarà a passar als participants el qüestionari IPAQ, per determinar el nivell d'activitat física que tenen al final del projecte i així saber quin percentatge de participants han augmentat el seu nivell i quins han aconseguit dur a terme un nivell d'activitat física moderat.

Se'ls hi passarà de nou l'enquesta sobre l'estil de vida, i així observar si han millorat en els altres pilars bàsics de l'estil de vida, i per tant, si al final d'aquesta tenen un estil de vida més saludable. Tot i això, els mateixos participants podran conèixer el nivell d'activitat física i si duen a terme un estil de vida saludable durant el programa i després d'aquest, a través d'unes eines interactives que ha elaborat MSSi per tota la població, responent només a unes preguntes.

D'altra banda, per conèixer si els participants han augmentat o mantingut el seu nivell d'activitat física ho sabrem a través de les dades obtingudes de la aplicació utilitzada per cada participant, en la que sabrem el temps, dies i les diferents activitats que han realitzat al llarg del programa. Les dades es recolliran al final del semestre per conèixer l'evolució dels estudiants i així saber si les activitats realitzades són correctes o s'ha d'intensificar l'activitat en alguns casos.

Al final del programa, és valorarà la satisfacció dels participants a través d'una enquesta, i així saber que els hi ha agradat més i quines coses s'haurien de modificar, per si en un futur es vol tornar a realitzar el programa i/o es volen instaurar algunes d'aquestes mesures en la vida universitària.

6.1 Indicadors per l'avaluació

A partir dels objectius marcats, s'han elaborat diversos indicadors per avaluar els objectius marcats a l'inici de la intervenció i observar quan es mesurarà cada un d'aquest objectius.

Quantitatius:

- Aconseguir que un 50% dels estudiants de la UdL realitzin un nivell moderat d'activitat física.
- Millorar el nivell d'activitat física en un 80% dels estudiants de la UdL.
- Assistència dels participants en un 60% a les diferents sessions del programa.

Qualitatius:

- Qüestionari IPAQ per conèixer nivell d'activitat física dels participants (annex 1).
- Enquesta sobre quin estil de vida duen a terme (annex 6)
- Enquesta per conèixer quantes hores passen els estudiants assentats (annex 7).
- Enquesta de satisfacció als participants sobre el programa d'activitat física (annex 8).
- Eines interactives del MSSI sobre l'estil de vida saludable.

OBJECTIU	COM ES MEDEIX	QUAN ES MEDEIX
Aconseguir que els estudiants de la UdL tinguin un estil de vida saludable segons les recomanacions de la OMS	-Enquesta sobre l'estil de vida -IPAQ - Dades aplicació mòbil	Inici i final de la intervenció
Quantificar les hores d'activitat física, mesurar el nivell d'activitat física que presenten a l'inici	-IPAQ	Inici i final de la intervenció
Conèixer la rutina universitària per tal de saber quantes hores passen assentats els estudiants universitaris.	-Enquesta hores assentat de mitjana en un dia	Inici de la intervenció



Augmentar el nivell d'activitat física en joves universitaris en que l'activitat física que realitzen és insuficient.	-IPAQ - Programa dissenyat - Dades aplicació mòbil	Final de la intervenció
Mantenir el nivell d'activitat física saludable en els joves universitaris en que el seu nivell d'activitat física es correcte.	-IPAQ - Programa dissenyat - Dades aplicació mòbil	Final de la intervenció
Millorar l'estil de vida dels joves universitaris per tal d'incrementar la qualitat de vida i rendiment acadèmic d'aquests estudiants.	- Enquesta sobre l'estil de vida - IPAQ	Final de la intervenció



7. DISCUSSIÓ

Tots els estudis cercats mostren la importància de l'activitat física en la vida quotidiana de les persones, a més de que molts mostren la importància que té aquesta en el dia a dia dels estudiants universitaris, per tal d'obtenir els beneficis que genera i evitar futures conseqüències (11,13,21,22,23,24,25,26,27,28,30). Es per això, que s'han relacionat diversos factors com el sedentarisme, la falta de temps o l'obesitat, entre d'altres, en què molts estudiants universitaris no presentin un estil de vida saludable (21,25,26,27,30).

Per una banda, el sedentarisme i la inactivitat física és un problema a nivell mundial, sent la quarta causa de mortalitat per malaltia no transmissible, indicant la importància que té fer activitat física en la vida diària, sobretot pels joves, ja que així milloren el seu estil de vida a la vegada.

D'aquesta manera, fent referència als resultats de diferents estudis, mostren alts nivells de sedentarisme en la universitat a nivell mundial, especialment en les noies. Segons certs articles aproximadament menys del 50% dels estudiants universitaris practiquen activitat física de forma regular, el que a més, segons un article, aquests tenen una major qualitat de vida i millor rendiment acadèmic que els estudiants sedentaris (15,16,22). Tot i això, el número d'estudiants que practiquen algun tipus d'esport a la universitat no és molt baix, entre un 25-45% practiquen algun esport durant la seva estància a la universitat (22,23,25). Un altre resultat destacable, segons l'article de Casas i Hernández, és que els estudiants universitaris passen de mitjana unes 8 hores diàries assentats, entre les classes i les hores d'estudi, el que indica, que sinó realitzen algun tipus d'activitat física durant el seu dia, serien totalment sedentaris (21). A més, l'evidència científica demostra la importància d'augmentar l'activitat física en les universitats a través de diferents campanyes i espais en les universitats, com també iniciatives i activitats orientades cap al sector femení en general (23,24,25,28,29). Degut a aquest fet, en la intervenció s'ha proposat realitzar activitats dirigides més al sector femení, per augmentar la participació d'aquest, tot i que també poden participar els nois si estan interessats en aquestes activitats.

Segons diversos articles, arriben a la conclusió que per tal millorar els nivells d'activitat física en joves haurien de participar en activitats de manera regular (22,24,27), a més, que les

persones que són sedentàries han d'iniciar amb exercicis lleugers per anar adaptant-se i així després poder anar progressant a exercicis d'una intensitat més moderada o vigorosa (22,27), per això, en la intervenció s'ha proposat un programa amb activitats que es duen a terme de formar regular i coneixent el nivell d'activitat física dels estudiants per establir les seves necessitats envers aquesta. Tot i això, entre els articles cercats expliquen un dels dubtes que sorgeix entre els joves, que no és el mateix realitzar activitat física que ser una persona activa, és per això que molts dels estudis es basen en les recomanacions de la OMS (1) per definir aquests termes, de manera que es considera persona activa aquella que realitza al menys 3 dies a la setmana al mínim 30 minuts d'activitat física (22,26,27).

També, s'ha vist que els motius que porten als estudiants universitaris a la pràctica d'activitat física són diversos, i en certs casos hi ha diferències entre sexes, però la majoria de estudiants afirmen dur-la a terme perquè els agrada, per satisfacció personal i perquè es bo per la seva salut, mentre que el principal motiu per no practicar-la és la falta de temps (14,25,26,27). A més, en diversos articles es parla que els nivells de sedentarisme és major en dones que en homes, i segons aquests estudis és degut als rols de les dones que han tingut, ja que antigament realitzaven altres tasques i eren els homes els que practicaven diferents activitats físiques, fet que ha provocat que actualment les dones realitzen menys activitat física que els homes. Per aquest motiu, els autors afirmen que es té que promocionar l'activitat física i hàbits saludables en dones a través d'activitats i hàbits dirigits a elles, que els hi agradin més i així incentivar la població femenina a participar (23,25,26,27).

Per l'altra banda, l'alimentació és un dels altres pilars bàsics de l'estil de vida saludable, pel que en els estudis es s'observa que les persones actives tenen una millor alimentació i per tant menys problemes de sobrepès i obesitat al consumir menor quantitat d'aliments grassos (26,27,30). Segons certs articles, més del 50% dels estudiants universitaris consumeixen aliments grassos més d'un cop per setmana, consumint menor quantitat de fruita i verdura del que es recomana (26,27). Per això, en la intervenció es donarà informació sobre l'alimentació adequada, per tal de poder modificar-ho i augmentar el consum d'aliments més sans.

La intervenció plantejada podria ser d'utilitat ja que s'estaria impartint coneixements adequats relacionats amb el tema no només per part dels professionals, sinó també per part dels estudiants que els seus graus estan relacionats amb el tema. La informació estaria controlada pels responsables del projecte i a més, mitjançant l'anàlisi continu de les dades dels instruments d'avaluació es podrien detectar i demostrar beneficis i/o mancances que podrien contribuir a la evidència científica (21,22,25,26). A més, a través del control de l'activitat física amb les aplicacions mòbils es podria identificar aquells participants que presenten major risc de presentar sedentarisme i/o un estil de vida no adequat amb la finalitat d'intervenir per millorar el seu nivell d'activitat física i així, poder obtenir un estil de vida més saludable. A més a més, la utilització de la aplicació permetria augmentar la interacció entre els diferents professionals i els participants, al compartir informació i coneixements durant tota la intervenció, a més que podria incrementar la confiança i motivació en tots ell.

Malgrat això, aquesta intervenció podria presentar una sèrie de limitacions. Hi hauria la possibilitat de que sigui difícil trobar estudiants que volguessin participar en el projecte, per diferents motius com la incompatibilitat horària, feina fora de la universitat, activitats secundàries, etc. A més, també podria resultar difícil trobar organitzacions i empreses que volguessin col·laborar, ja que podria ser necessari una inversió de diners pel material i la realització de diferents activitats incloses en el programa. Una altra limitació important seria que els participants no contestessin de forma conscient les diferents enquestes i qüestionaris que se'ls hi passaria o que no mostressin interès per registrar les dades en l'aplicació mòbil que realitzen d'activitat física, el que ocasionaria que s'haguessin de dur a terme propostes de millora per motivar més els participants i així participar de forma activa, a més de que podria modificar l'esdevenir de la intervenció. Tot i això, també podrien presentar-se diverses dificultats durant el desenvolupament del programa, especialment en períodes d'exàmens i pràctiques que tenen els estudiants, ja que molts participants podrien disposar de menys temps per participar en les activitats del programa, com també per la climatologia de la zona que en certs períodes de l'any podria dificultar la pràctica de certes activitats organitzades.



8. CONCLUSIONS

Després de realitzar les diferents parts del treball i segons els objectius marcats anteriorment, s'ha arribat a diferents conclusions:

1. La realització d'activitat física de forma regular genera beneficis a nivell físic, psicològic, emocional, intel·lectual i social, mentre que el sedentarisme, com s'ha pogut observar, pot generar greus conseqüències arribant a ser un problema de salut a nivell mundial.
2. A través de la intervenció dissenyada, els estudiants universitaris podran obtenir més coneixements i informació adequada sobre l'activitat física i l'alimentació, el que els permetrà tenir un estil de vida saludable.
3. Les dades obtingudes en les enquestes ens permetrà conèixer en quins graus els alumnes són menys actius, al estar més hores assentats a causa dels seus estudis, fet que permetrà poder introduir diferents mesures i iniciatives perquè siguin més actius en el futur.
4. Per a la implantació de la intervenció és necessària la intervenció de tot l'equip que hi forma part, els quals han d'estar organitzats i han de dur un treball interdisciplinari per tal d'aconseguir els resultats desitjats. El programa, si es desenvolupa de forma adequada, proporcionarà un gran quantitat d'informació respecte als coneixements que tenen prèviament i posteriorment, i si han millorat o mantingut el seu nivell d'activitat física durant el desenvolupament del programa.
5. Els estudiants de la UdL que aconseguixin adoptar a un estil de vida saludable, seguint les recomanacions de la OMS i realitzant aquests hàbits de forma regular, podran tenir una major qualitat de vida i millor rendiment acadèmic respecte aquells que no ho duguin a terme, mostrant més interès, disciplina i motivació pels seus estudis, el que farà que mostrin més entusiasme per la seva professió.
6. Les noves tecnologies, com les aplicacions mòbils, ens poden ajudar a millorar diferents aspectes de la nostra vida, com la salut, al permetre tenir un control sobre la teva rutina i saber si estàs millorant o no. Tot i això, s'ha de fer sota control i elegir les tecnologies correctes, per evitar produir perjudicis als estudiants.

9. BIBLIOGRAFIA

- 1- Organització Mundial de Salut (OMS) [Internet]. Activitat física. [Actualitzat 2016; citat 15 Nov. 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- 2- Vallbona CC, Roure CE, Violan FM. Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut [Internet]. Generalitat de Catalunya. 2007 [citat 15 Nov.2016]. p: 11-24 Disponible en: <file:///D:/uni/4rt/TFG/guia%20exercici%20físic%20per%20a%20la%20salut.pdf>
- 3- Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas [Internet]. Rev. Colombia Médico, Vol 42, núm 3. 2011 [citat 15 Nov.2016]. p:270-271. Disponible en: <file:///D:/uni/4rt/TFG/AF%20i%20sedentarisme%20en%20joves%20Colombia.pdf>
- 4- Generalitat de Catalunya. Avantatges de l'exercici físic per a la salut [Internet]. Departament de Sanitat i Seguretat Social. 2003 [citat 15 Nov.2016]. Disponible en: <file:///D:/uni/4rt/TFG/avantatges%20EF.pdf>
- 5- Ruiz CA. Cómo medir la actividad física en atención primaria [Internet]. Ediciones Mayo. 2012 [citat 18 Nov. 2016]. Disponible en: <file:///D:/uni/4rt/TFG/Medir%20Actividad%20física.pdf>
- 6- Organització Mundial de la Salut (OMS).Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) [Internet]. Departament de Enfermedades crónicas y Promoción de la Salud. 2011 [citat 18 Nov. 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/>
- 7- Márquez RS, Rodríguez OJ, De Abajo OS. Sedentarisme i salut: efectes beneficiosos de l'activitat física [Internet]. Revista educació física i esports. 2006 [citat 22 Nov. 2016]. p: 12-14. Disponible en: http://www.efisalut.com/recursos/documentos/Sedentarisme_i_salut.pdf
- 8- Organització Mundial de la Salut (OMS). Inactividad física: un problema de salud pública mundial [Internet]. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Actualitzat 2016; citat 25 Nov. 2016]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/



9- Grup Sassegas. Guia de maneig de l'activitat física i l'exercici físic [Internet]. Guies per a la pràctica clínica. 2006 [citat 25 Nov. 2016] Disponible en: http://www.grupsassegas.com/documents/menupai/pai_activitat%20fisica-catala.pdf

10- Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Encuesta nacional de salud España 2011/2012: Actividad física, descanso y ocio [Internet]. Gobierno de España. 2014 [citat 28 Nov. 2016]. Disponible en: https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/informesMonograficos/Act_fis_desc_ocio.4.pdf

11- Puig N, Vilanova A, Inglés E, Mayo D. Hàbits esportius a Catalunya [Internet]. Generalitat de Catalunya. 2009 [citat 28 de Nov.2016]. p:9-36. Disponible en: http://www.observatoridelesport.cat/docus/estudis_publicats/OCE_13_estudis_publicats_catala.pdf

12- Consejo Superior de Deportes, Fundación Alimentum. Los hábitos deportivos de la población escolar en España [Internet]. Espanya. 2011 [citat 29 Nov.2016]. p: 13-55. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/encuesta-de-habitos-deportivos-poblacion-escolar-en-espana.pdf>

13- Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación [Internet]. Salud Pública, Espanya. 2010 [citat 29 Nov.2016]. p: 9-35. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>

14- Jara D, Velarde H, Gordillo G, Guerra G, León I, Arroyo C, Figueroa M. Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. 2008 [citat 30 Nov. 2016]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v69n3/a09v69n3.pdf>

15- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. R. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica [Internet]. Revista de estudios sociales, 18. 2004 [citat 1 Des. 2016]p: 67-75. Disponible en:



file:///C:/Users/usuari/Downloads/Dialnet-

ElImpactoDeLaActividadFisicaYElDeporteSobreLaSalud-2349256.pdf

16- González J, Portolés A. Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud [Internet]. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte. 2013 [citad 1 Des. 2016]. Disponible en: <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20140103.pdf>

17-Garbanzo VGM. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública [Internet]. Revista Educación 31(1), 43-63. 2007: [citad 30 Març 2017]. Disponible en: <file:///C:/Users/usuari/Downloads/1252-1865-1-SM.pdf>

18-Rodríguez SMC, Molina J, Jiménez MC, Pinzón BT. Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá [Internet]. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología. 2011 [citad 1 Des. 2016]. Disponible en: <http://studylib.es/doc/7200122/calidad-de-vida-y-actividad-f%C3%ADsica-en-estudiantes--docent...>

19- Organización Panamericana de la Salud. Guía Rápida para la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles[Internet]. Tegucigalpa, Honduras. 2010 [citad 5 Des. 2016]. Disponible en: [file:///C:/Users/usuari/Downloads/gu%C3%ADa%20de%20bolsillo%20promoci%C3%B3n%20estilos%20OPS%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuari/Downloads/gu%C3%ADa%20de%20bolsillo%20promoci%C3%B3n%20estilos%20OPS%20(1).pdf)

20- Organització Mundial de la Salut [Internet]. Alimentació sana. Estil de vida saludable. [Actualitzat Set. 2015; citad 5 Des. 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>

21- Casas CNE, Hernández IJA. Niveles de actividad física en los estudiantes de la licenciatura de pedagogía infantil de la corporación universitaria minuto de dios [Internet]. Colombia. 2015 [citad 22 Des. 2016]. Disponible en: http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/3415/TEFIS_NelsonEnriqueCasas_2015.pdf?sequence=1

22- Salazar RMC, Molina J, Muñoz JC, Pinzón BT. Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. Universidad del Bosque. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, vol 11 No.1 19-37. 2011 [citad 27 Des. 2016].

23- Observatorio de Culturas. Actividad física y sedentarismo en Bogotá [Internet]. Revista Bogotá Bicentenario No. 8. 2010 [citad 8 Gen. 2017]. Disponible en: http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/observatorio/documentos/analisis/Actividad+fisica-N8_web.pdf

24- Varela MT, Duarte C, Salazar IC, Lema LF, Tamayo JA. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas [Internet]. Colombia Médica vol. 42, No. 3. 2011 [citad 10 Gen. 2017]. Disponible en: <file:///C:/Users/usuari/Downloads/Actividad%20f%C3%ADsica%20y%20sedentarismo%20en%20j%C3%B3venes%20universitarios%20de%20Colombia-%20pr%C3%A1cticas,%20motivos%20y%20recursos.pdf>

25- Martínez AJR, Sámano SA, Asadi GAA, Magallanes RAG, Rosales BR. Práctica de actividad física, deporte y niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios [Internet]. Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento, vol. 3. 2012 [citad 30 Des.2016]. Disponible en: <file:///C:/Users/usuari/Downloads/66-98-1-PB.pdf>

26-Macmillan N. Valoración de hábitos de alimentación, actividad física y condición nutricional en estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso [Internet]. Revista Chilena de Nutrición vol 34, No. 4. 2007 [citad 16 Gen.2017]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400006

27- Castillo VE, Sáenz-López BP. Hábitos de práctica de actividad física y estilo de vida saludable del alumnado de la Universidad de Huelva [Internet]. Universidad de Huelva, España. 2010: [citad 18 Gen.2017]. Disponible en: [file:///C:/Users/usuari/Downloads/b15165504%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/usuari/Downloads/b15165504%20(1).pdf)

28- Lange I, Vio F. Guía para Universidades Saludables y otras instituciones de Educación Superior [Internet]. Universidad de Chile. 2006: [citad 22 Gen. 2017]. Disponible en: <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>



- 29- Ardiaca RE. Memoria de Universidad Saludable [Internet]. Universitat Abat Oliva CEU. 2012: [citat 22 Gen. 2017]. Disponible en: <https://www.uaoc.eu/sites/default/files/Deportes/memoria-universidad-saludable-uaoc.eu.pdf>
- 30- Gómez RD, Mayo IA, Correa FAM. Prevalencia de Hábitos de Vida Saludables en estudiantes universitarios [Internet]. Universidad de Valladolid. 2016: [citat 30 Març 2017]. Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/18039/1/TFG-H475.pdf>
- 31- Revuelta CRM, Ariza TYA, Márquez SAP, Pérez PJT, Charris CJE, López GNA, Núñez BN. Parques Biosaludables en la Universidad Simón Bolívar: Factores asociados para su utilización/ no utilización en el año 2015. Rev.Salut mov. 7 (1):29-37. 2015: [citat 15 Març 2017]. Disponible en: <file:///C:/Users/usuari/Downloads/1340-1406-1-PB.pdf>
- 32- Universitat de Lleida. Programa Néstor: orientació i tutoria universitària [Internet]. Catalunya. 2012: [citat 19 Març 2017]. Disponible en: http://www.udl.cat/export/sites/universitat-lleida/ca/organs/vicerectors/vest/.galleries/docs/ProgramaNestor/documents/ProgramaxNESTOR_29-06-2012.pdf



ANNEX

Annex 1 - Qüestionari IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS (15- 69 años)

Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

☐ Ninguna actividad física intensa



Vaya a la pregunta 3

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

☐

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ días por semana

☐ Ninguna actividad física moderada



Vaya a la pregunta 5

Extret de: Cuestionario Internacional de la Actividad Física: formato corto autoadministrado de los ultimos 7 dias [Internet]. 2009 [citat 20 Des. 2016]. Disponible en: http://www.uma.es/media/tinyimages/file/cuestionario_de_actividad_fisica.pdf

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

☐ Ninguna caminata



Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

*La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.*

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

☐ No sabe/No está seguro

Clasificación del nivel de actividad física IPAQ:

Sedentario

No realizó ninguna actividad física por lo menos 10 minutos continuos durante la semana.

Insuficientemente activo

Realiza actividad física por lo menos 10 minutos por semana, pero insuficiente para ser clasificado como activo. Puede ser dividido en dos grupos:

- A) Alcanza por lo menos uno de los criterios de la recomendación
- Frecuencia: 5 días/semana o
 - Duración: 150 min/semana

- B) No alcanzó ninguno de los criterios de la recomendación

Observación: para realizar esa clasificación se suma la frecuencia y la duración de los diferentes tipos de actividad (CAMINATA + MODERADA + VIGOROSA)

Activo

Cumplió las recomendaciones

- VIGOROSA: ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión.
- MODERADA O CAMINATA: ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión.
- Cualquier actividad sumada: ≥ 5 días/semana y ≥ 150 minutos/semana (CAMINATA + MODERADA + VIGOROSA).

Muy activo

Cumplió las recomendaciones y:

- VIGOROSA: ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión o
- VIGOROSA: ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión + MODERADA y/o CAMINATA: ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión.

Annex 2- Qüestionari GPAQ

Actividad física			
<p>A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.</p> <p>Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo <i>[inserte otros ejemplos si es necesario]</i>. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.</p>			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	<p>¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como <i>[levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P3 (a-b)
52	<p>¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa <i>[o transportar pesos ligeros]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P6 (a-b)

Para desplazarse			
<p>En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto <i>[insertar otros ejemplos si es necesario]</i></p>			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
<p>Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre <i>[inserte otros ejemplos si llega el caso]</i>.</p>			
58	<p>¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como <i>[correr, jugar al fútbol]</i> durante al menos 10 minutos consecutivos?</p> <p>(INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)</p>	<p>Sí 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	<p>Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/></p> <p>hrs mins</p>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)

Extret de: Organització Mundial de la Salut (OMS). Vigilancia global de la actividad física: GPAQ [Internet].

Actualitzat 2015 [citad 20 Des. 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/es/>

Annex 3 - Qüestionari MLTPAQ

[illegible]

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DE MINNESOTA

A continuación encontrará un cuadro con un listado de actividades físicas y unas columnas con periodos de tiempo de realización de la misma (semáncas, trimestre y año). Cada columna está dividida en días y minutos. La forma de rellenar el cuestionario es la siguiente:

2. Seguidamente se repite la misma acción para el último mes, el último trimestre y el último año.

Ha de tener en cuenta que si ha realizado alguna actividad la última semana supone también que lo ha realizado el último mes, trimestre y año.

Para asegurar la uniformidad de la información recogida consideramos que:

- cada piso de escaleras = 1/2 min.
- una vuelta en esquí acuático = 5 min.
- un set de tenis individual = 20 min.
- un set de tenis dobles = 15 min.
- golf 9 hoyos = 90 min.

Ejemplo:

una persona que:

- durante la última semana ha ido a caminar media hora cada día menos el fin de semana, ha de anotar un 5 en la columna de días de práctica a la semana y 30 en minutos/día de práctica. Si durante el último año también ha ido a caminar pero durante 2 meses en el verano no ha hecho esta actividad, tendrá que anotar 200 en la columna de días de práctica al año y 30 en minutos / día de práctica.

ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DÍAS DE PRÁCTICA	MINUTOS, O/A DE PRÁCTICA	DÍAS DE PRÁCTICA	MINUTOS, O/A DE PRÁCTICA
	ANDAR/BAILAR/SUBIR ESCALERAS			
1. Poseer	5	30	200	30
5. Subir escaleras	7	2	365	2

ACTIVIDADES FÍSICAS	DÍAS DE PRÁCTICA	HORARIOS DE PRÁCTICA	DÍAS DE PRÁCTICA	HORARIOS DE PRÁCTICA
26.Nadar (más de 150 metros en piscina)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27.Nadar en el mar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28.Bucear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
DEPORTES DE INVIERNO				
29.Esquí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30.Esquí de fondo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31.Patinar [ruedas o hielo]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OTRAS ACTIVIDADES				
32.Montar a caballo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
33.Jugar a los bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
34.Bolavolea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
35.Tenis de mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
36.Tenis individual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
37.Tenis dobles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
38.Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
39.Baloncesto [sin jugar partido]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
40.Baloncesto [jugando un partido]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
41.Baloncesto [actuando de árbitro]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
42.Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
43.Fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
44.Golf [llevando el carrito]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
45.Golf [andando y llevando los palos]	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
46.Bolennano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
47.Petanca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
48.Artes marciales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
49.Motociclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
50.Ciclismo de carretera o montaña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DÍAS DE PRÁCTICA	MINUTOS/DÍA DE PRÁCTICA	DÍAS DE PRÁCTICA	MINUTOS/DÍA DE PRÁCTICA
ANDAR, BAILAR/SUBIR ESCALERAS				
1.Pasear	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Andar de casa al trabajo y del trabajo a casa o en periodos de descanso del mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Andar (llevando carrito de la compra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Andar (llevando bolsas de la compra)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Subir escaleras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.Andar campo a través	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.Excursiones con mochila	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.Escalor montaña	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ir en bicicleta al trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.Bailar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.Aerobic o ballet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.Jugar con los niños (corriendo, saltando...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO GENERAL				
13.Hacer ejercicio en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.Hacer ejercicio en un gimnasio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.Caminar deprisa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.Trotar ("jogging")	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.Correr 8-11 km/h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.Correr 12-16 km/h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.Levantar pesos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ACTIVIDADES ACUÁTICAS				
20.Esquí acuático	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.Surf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.Navegar a vela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.Ir en canoa o remar (por distracción)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.Ir en canoa o remar (en competición)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.Hacer un viaje en canoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ACTIVIDADES FÍSICAS	DÍAS DE PRÁCTICA	MONTAÑAS DE PRÁCTICA	DÍAS DE PRÁCTICA	MONTAÑAS DE PRÁCTICA
ACTIVIDADES EN EL JARDÍN				
51.Cortar el césped con máquina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
52.Cortar el césped manualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
53.Limpia y arreglar el jardín	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
54.Cavar el huerto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
55.Quitar nieve con pala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TRABAJO Y ACTIVIDADES CASERAS				
56.Trabajos de carpintería dentro de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
57.Trabajos de carpintería (exterior)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
58.Pintar dentro de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
59.Pintar fuera de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
60.Limpiar la casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
61.Mover muebles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CAZA Y PESCA				
62.Tiro con pistola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
63.Tiro con arco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
64.Pescar en la orilla del mar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
65.Pescar con botas altas dentro del río	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
66.Caza menor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
67.Caza mayor (ciervos, osos...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OTROS (ESPECIFICAR)				
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Annex 4 - Q-AAF

Qüestionari d'Aptitud per a l'Activitat Física (Q-AAF)*

Qüestionari autoadministrat per a adults

⇒ El Q-AAF i Vós

El Q-AAF ha estat concebut per ajudar-vos a ajudar-se a si mateix. L'exercici físic regular s'associa a molts beneficis per a la salut. Si teniu la intenció d'augmentar el vostre nivell d'activitat física habitual, un primer pas prudent fora emplenar el Q-AAF.

Per a la majoria de la gent l'activitat física no presenta cap problema o risc especial. El Q-AAF ha estat concebut per descobrir aquells pocs individus pels qui l'activitat física pot ser inadequada o aquells que cal que rebin els consells d'un metge en relació amb el tipus d'activitat més apropiada en el seu cas.

El sentit comú és la millor guia per respondre aquestes poques preguntes. **Si un plau, llegiu-les acuradament i marqueu amb una X el quadre corresponent a aquelles preguntes que siguin certes en el seu cas (Sí = ☒).**

Sí

- ☐ 1. Us ha dit alguna vegada un metge que teniu una malaltia del cor i us ha recomanat fer activitat física només amb supervisió mèdica?
- ☐ 2. Noteu dolor al pit quan feu activitat física?
- ☐ 3. Heu notat cap dolor al pit en repòs durant el darrer mes?
- ☐ 4. Heu perdut la consciència o l'equilibri després de sentir-vos marejat?
- ☐ 5. Teniu algun problema als ossos o a les articulacions que pugui empitjorar si feu activitat física?
- ☐ 6. El vostre metge us ha prescrit medicació per a la pressió arterial o per a algun problema del cor (per exemple diurètic)?
- ☐ 7. Esteu al corrent, pel vostre coneixement propi o per indicació del vostre metge, de qual-sevol altra raó que us impedeixi fer exercici sense supervisió mèdica?

⇒ Si heu contestat Sí a una o a algunes preguntes:

ABANS d'augmentar el vostre nivell d'activitat física o de fer una prova d'avaluació de la condició física, cal que consulteu el vostre metge per telèfon o en persona (si no ho heu fet recentment). Indiqueu-li quines preguntes d'aquest qüestionari heu contestat amb un Sí o ensenyeu-li una còpia del mateix.



Programes d'activitat física

DESPRÉS d'una revisió mèdica, demaneu consell al vostre metge pel que fa referència a la vostra aptitud per fer:

- Activitat física sense restricció. Probablement cal que augmenteu progressivament el vostre nivell d'activitat.
- Activitat física limitada o amb supervisió adequada a les vostres necessitats específiques (si més no al començament). Informeu-vos dels programes o serveis especials que teniu a l'abast.

⇒ Si heu contestat No a totes les preguntes:

Si heu contestat a consciència al Q-AAF, podeu estar raonablement segur de poder participar en:

- UN PROGRAMA GRADUAL D'EXERCICIS: L'increment gradual dels exercicis adequats afavoreix la millora de la condició física, tot minimitzant o eliminant les sensacions incòmodes o desagradables.
- UNA PROVA D'ESFORÇ: Si ho desitjau podeu dur a terme proves senzilles d'avaluació de la condició física o altres complexes (com ara una prova d'esforç màxima).

↓
Ajornar-ho

Si patiu una afecció temporal benigne, com ara un refredat o febre, o no us sentiu bé en aquest moment, és aconsellable que ajorneu l'activitat física que us proposeu dur a terme.

Notes

1. Aquest qüestionari és aplicable només en persones de 15 a 69 anys d'edat.
2. Si esteu embarassada, abans de fer exercici us suggerim que ho consulteu amb el vostre metge.
3. Si hi ha algun canvi en el vostre estat en relació amb les preguntes anteriors, us preguem que informeu immediatament al professional responsable del vostre programa d'activitats.

* Realitzat pel Departament de Salut de Columbia Britànica (Canadà). Concebut i analitzat pel "Multi-disciplinary Advisory Board on Exercise (MABE)".
Encoratgem la traducció, reproducció i l'ús del Q-AAF (PAR-Q) en la seva totalitat. Les modificacions haurien de ser autoritzades per escrit. Aquest qüestionari no ha de ser utilitzat amb finalitats publicitàries per captar públic.
Font: Informe de validació del Q-AAF ("PAR-Q Validation Report"), Departament de Salut de Columbia Britànica, juny, 1975.
Versió revisada (rPAR-Q): Thomas S., Reading, J., Shephard R.J., Can. J. Spt. Sci., 17 (4): 338-345, 1992.
Versió catalana: Rodríguez, F.A. Apunts Medicina de l'Esport 122 (XXXI) - 1994.

Extret de: Rodríguez FA. Qüestionari d'Aptitud per a l'Activitat Física (Q-AAF), versió catalana/castellana del PAR-Q revisat [Internet]. 1994 [citad 3 Des. 2016]. Disponible en: http://appswl.elsevier.es/watermark/ctl_servlet?_f=10&pident_articulo=13105503&pident_usuario=0&pcontactid=&pident_revista=277&ty=63&accion=L&origen=bronco%20&web=www.apunts.org&lan=es&fichero=277v31n122a13105503pdf001.pdf&anuncioPdf=ERROR_publici_pdf

Annex 5 - Escala de Borg

ESCALA DE PERCEPCIÓ DE FATIGA BORG	
6	
7	EXTREMADAMENTE LIGERO
8	
9	MUY LIGERO
10	
11	LIGERO
12	
13	ALGO DURO
14	
15	DURO
16	
17	MUY DURO
18	
19	EXTREMADAMENTE DURO
20	MÁXIMO ESFUERZO

Extret de: Burkhalter N. Evaluación de la escala Borg de esfuerzo percibido aplicada a la rehabilitación cardiaca [Internet]. Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.4 no.3. 1996 [citat 18 Gen. 2017]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rlae/v4n3/v4n3a06.pdf>



Annex 6 - Enquesta sobre l'estil de vida

Nom:

Edat:

Sexe:

1. Quantes racions de fruita i verdura menges al dia?

- ☐ 5 racions
- ☐ 3-4 racions
- ☐ 1-2 racions
- ☐ Cap

2. Quants dies a la setmana consumeixes peix?

- ☐ 1 dia
- ☐ 2 dies
- ☐ 3 dies o més

3. Quants dies a la setmana menges llegums?

- ☐ 1 dia
- ☐ 2 dies
- ☐ 2 dies o més

4. Durant la setmana, consumeixes productes rics en greixos, sucres com bolleria, "fast food", etc?

- ☐ Si, però de forma ocasional
- ☐ Si, de forma habitual
- ☐ No, mai

5. Quants vasos d'aigua o líquids veus al dia aproximadament?

- ☐ 1-3 vasos
- ☐ 4-5 vasos
- ☐ 6-7 vasos
- ☐ 8 o més

6. Quantes hores dorms normalment per la nit?

- ☐ 5-6 hores
- ☐ 7-8 hores
- ☐ 9 o més hores



Annex 7 - Enquesta hores assentat de mitjana en un dia

Nom:

Edat:

Sexe:

1. Quants dies a la setmana tens classes teòriques a la universitat?

☐ 1 dia

☐ 2 dies

☐ 2 dies

☐ 3 dies

☐ 4 dies

2. Quantes hores de classes teòriques tens normalment en un dia?

☐ 1-2 hores

☐ 3-4 hores

☐ 5 o més hores

3. Quantes hores de classes pràctiques tens a la universitat normalment a la setmana?

☐ 1-2 hores

☐ 3-4 hores

☐ 5 o més hores

4. Quantes hores et passes estudiant de mitja un dia normal?

☐ 1-2 hores

☐ 3-4 hores

☐ 5 o més hores



Annex 8 - Enquesta de satisfacció

Nom:

Edat:

Sexe:

1. Estàs satisfet amb el programa d'activitat física realitzat?

☐ Si

☐ No

2. Estàs satisfet amb el comportament mostrat per part dels responsables i voluntaris?

☐ Si

☐ No

4. A partir d'aquest programa, creus que has pogut millorar el teu nivell d'activitat física?

☐ Si

☐ No

5. Creus que és útil el seguiment de l'activitat física realitzada a través d'una aplicació?

☐ Si

☐ No

5. Has obtingut els beneficis de la pràctica de l'activitat física en els diferents nivells?

☐ Si, en tots els nivells

☐ Si, a nivell físic i psicològic

☐ Només a nivell físic

☐ Només a nivell psicològic

☐ No

6. La informació que s'ha donat en el programa ha sigut útil per millorar el teu estil de vida?

☐ Si

☐ No

7. Seguiràs practicant activitat física de forma regular a partir d'ara?

☐ Si

☐ No

8. Possibles millores: _____